



NA OBÁLCE: Petr Vaníš,
FOTO: Ivan Ruzžinský



www.svetkulturistiky.cz
e-mail: rudzinsky@svetkulturistiky.cz

LEDEN 2013



**Naložte si na talíř
a přesto HUBNĚTE**

PROFILY A ROZHOVORY

- 16 Petr Vaníš**
„Klukovský sen se stal skutečností!“
- 76 Milan Šádek – Boj o profesionální kartu začíná!**
2. díl exkluzivního seriálu o přípravě na profesionální dráhu.

ČTENÁŘSKÉ SOUTĚŽE

- 14 Představujeme finalisty GP SK Daniel Borik: „Mám přezdívku „třeboňský Arnold“.“**
- 32 SMS soutěž pro vás**
Které svalstvo především zatížíte při bench pressu úzkým úchopem hlavou nahoru?
- 71 Čtenářská soutěž Grand Prix IX., – z vašich dopisů**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.
- 84 Vyhlášíme X. ročník soutěže Grand Prix časopisu Svět kulturistiky!**

Neváhejte a zúčastněte se naší unikátní soutěže. Překonejte sami sebe a svými výsledky přesvědčte okolí o správnosti posilování!

TRÉNINKOVÉ RADY

- 20 Vybudujte si svalstvo nohou**
Trénink, po kterém vám asi moc dobře nebude.
- 30 Zvyšte hladinu hormonů**
Změnou tréninkových metod a technik můžete maximalizovat-přirozené vylučování anabolických hormonů.
- 34 Bez činek? S tímto tréninkem žádný problém**
Hotelová posilovna nespĺnila jejich představy.
- 46 Souboj**
Přitahy v sedě širokým úchopem vs. přitahy v sedě úzkým úchopem.
- 47 Cvik měsíce**
Pullovery s jednoručkou hlavou dolů



**VYBUDUJTE
si svalstvo nohou**

- 48 Udělejte jednu změnu**
Co se stane, když... zvednete chodidla výš?
- 49 Tréninkový kvíz**
Otestujte svůj mozek, abyste mohli budovat svaly.
- 50 Řešení problému**
Tlaky na nakloněné lavici na multipressu.
- 64 Černá skříňka cviků na záda**
Důležité tipy pro rozvoj vašich zádových svalů.
- 78 Používejte stroje!**
Máme pro vás skvělou zprávu!
- 86 Trénink ze staré školy**
Jak si trojnásobný Mr. Olympia Frank Zane vybudoval mohutné a vyrysované nohy.
- 100 Trénink břicha pro začátečníky**
Dnes se dozvíte, jak nejlépe procvičit břišní svaly.

VÝŽIVA

- 52 Naložte si na talíř a přesto hubněte**
Hubněte tím, že budete více jíst!
- 58 Zvyšte hladinu testosteronu**
Využijte stravu a suplementy ke zvýšení hladiny testosteronu a tím k podpoře růstu svalové hmoty.
- 72 Bodymarket**
1.M.R.™; VPX Carbon™; Xenadrine XT; VPX Giant Gains 4,5kg.
- 74 Do šejkru!**
Koktejl pro vaše svaly.



- 75 Suplementové aktuality**
Podpořte svůj výkon šálkem kávy.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

- 92 Ptejte se, odpovím přímo**
Označení whey; Tetování; Obezita; Strije.
- 94 Posilování pro ženy s Leou Vršeckou**
Plasticita zad; Bulimie. Cvik měsíce: dřepy na jedné noze se zanožením druhé nohy šikmo vzad.
- 95 Poradna Ing. Jana Smejkal**
Hýžděové svaly; Břišní lis; Hokej a tělesná hmotnost.
- 99 Akta SEX**
Co ženy doopravdy chtějí?

SOUTĚŽE

- 38 Ms. Olympia 2012**
Vítězství, už osmé, obhájila Iris Kyle.
- 40 Ms. Olympia FITNESS, Ms. Olympia BIKINI**
Přehledka dokonale krásy.
- 88 Pražský pohár**
Absolutním vítězem ukrajinský závodník.
- 104 HI-TEC Nutrition 2012**
Vítězství opět pro Zhelamského.

ZAJÍMAVOSTI

- 8 Napsali jste nám...**
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.
- 10 Stalo se u nás**
Informace z domova.
- 44 Olympia weekend – Las Vegas**
Stálo to za to!
- 96 Svět informací**
Rady, které rozšíří vaše znalosti.

Z obsahu příštího čísla

Vojtěch Koritenský – pohled na soutěže z blízka • Zisk zlata na evropském Arnold Classic 2012.

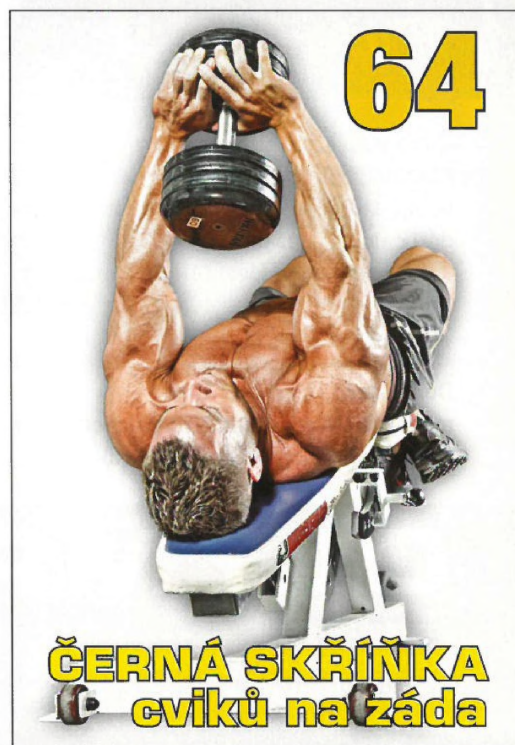
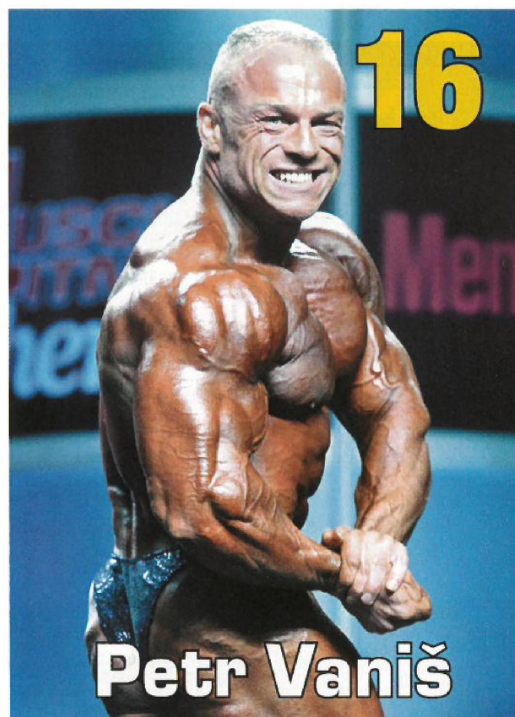
Flaškové zdvihy – zničí vám postavu? • Přinášíme vám výsledky nedávno provedených výzkumů týkající se konzumace alkoholu a jeho vlivu na budování svalů a zdraví sportovce.

Dejte přednost hrudníku • Po našem rozpisu vám hrudník přímo exploduje.

Dává vám trenér špatné rady? • Nedržte se jich!

Čtyři cviky, které jsou lepší než zdvihy s velkou činkou. • Myslíte si, že zdvihy s velkou činkou jsou nejllepším cvikem stimulujícím růst bicepsů?

Souboj Green vs. Heath zvedal diváky ze sedadel • Souboj kulturistických titánů v obraze.



Číslo 2/2013 vychází
22. ledna 2012